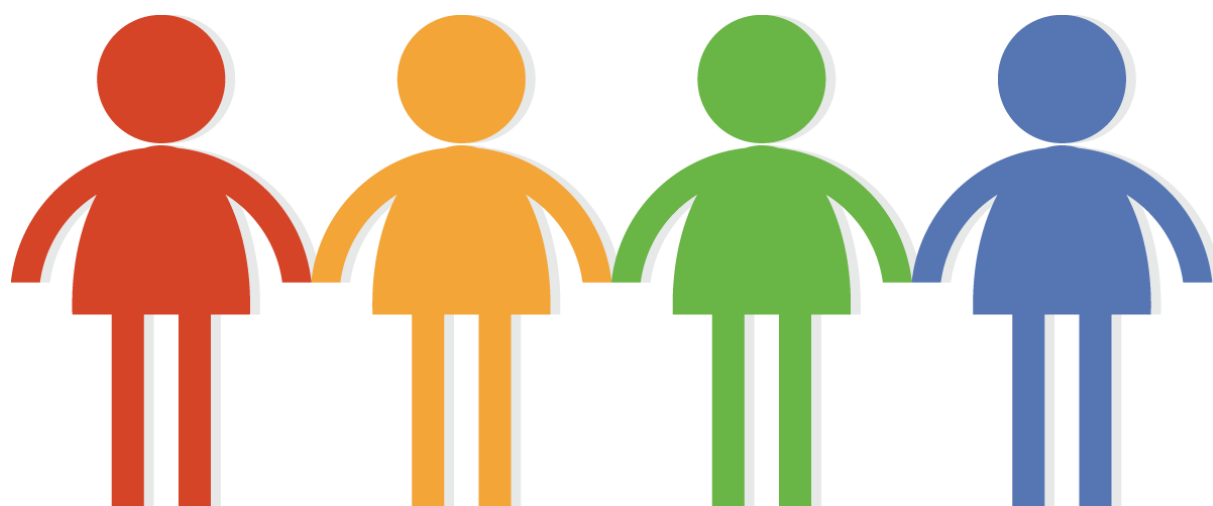


DESATERO

PRO RODIČE před nástupem dítěte do školky



**OCHRANA PŘED
INFEKČNÍMI NEMOCEMI
před vstupem do
kolektivu**

10 dobrých rad,

které usnadní vám i
vašemu dítěti nástup do
školky

1 MLUVTE S DÍTĚTEM O TOM, CO SE VE ŠKOLCE DĚLÁ A JAKÉ TO TAM JE

Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s dítětem, které do školy už chodí (mělo by tam ale chodit rádo, aby se vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením zlých zážitků). Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.

2 ZVYKEJTE DÍTĚ NA ODLOUČENÍ

Při odchodu např. do kina láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout. Chybou je, vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.

3 VEĎTE DÍTĚ K SAMOSTATNOSTI ZVLÁŠTĚ K HYGIENĚ, OBLÉKÁNÍ A JÍDLE

Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.

4 DEJTE DÍTĚTI NAJEVO, ŽE ROZUMÍTE JEHO PŘÍPADNÝM OBAVÁM

Z NÁSTUPU DO ŠKOLKY

Ujistěte dítě, že mu věříte a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z toho důvodu **NIKDY ŠKOLKOU DÍTĚTI NEVYHROŽUJTE** (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest)- vyhněte se výhrůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“.



5 POKUD BUDE DÍTĚ PLAKAT, BUĎTE PŘÍVĚTIVÍ, ALE ROZHODNÍ

Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.

6 DEJTE DÍTĚTI S SEBOU NĚCO DŮVĚRNÉHO (Plyšáka, šátek)



7 PLŇTE SVÉ SLIBY

Když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít.

8 PLATÍ, ŽE ZBAVIT SE SVÉ ÚZKOSTI ZNAMENÁ ZBAVIT DÍTĚ JEHO ÚZKOSTI

Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup do školky. Případně se dohodněte, že dítě do školky bude vodit ten, který s tím má menší problém.

9 ZA POBYT VE ŠKOLCE NESLIBUJTE DÍTĚTI ODMĚNY PŘEDEM

Dítě prožívá stres nejen z toho, že jde ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě-pokud den ve školce proběhne v pohodě- chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny, nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.

10 PROMLUVTE SI S UČITELKOU O MOŽNOSTECH POSTUPNÉ ADAPTACE

CHRAŇTE SVÉ DÍTĚ

před infekčními chorobami

Nedílnou součástí vstupu vašeho dítěte do mateřské školky je i ochrana jeho zdraví. Děti jsou v tomto věku velmi zvědavé, doslova osahávají, ochutnávají a objevují svět. Pobytem v kolektivním zařízení jsou vystaveny vyššímu riziku nákazy infekčními chorobami, než když trávily většinu času doma. Základní očkování mají již za sebou a je proto vhodný čas doplnit absolvovaná pravidelná očkování i o očkování proti nemocem, které se snadno a rychle šíří právě v dětských kolektivech-jako je například žloutenka typu A nebo plané neštovice,

ŽLOUTENKA

Typu A

Infekční žloutenka typu A neboli hepatitida A je nakažlivé virové onemocnění jater. Nedá se přímo léčit žádnými léky, je při ní povinná hospitalizace a nutná dlouhodobá jaterní dieta. Klidový režim a dieta jsou doporučovány až několik měsíců po propuštění z nemocnice. Od dětí se mohou nakazit i rodiče, kdy se u starších osob zvyšuje riziko komplikací.

Nakazit se žloutenkou typu A je relativně snadné. Virus je totiž velmi odolný a při pokojové teplotě dokáže dlouho přežít kdekoli, ať už v jídle, nápoji, nebo na hračce, kterou si děti s oblibou dávají do úst, což je cesta, která k nákaze zcela postačuje. Důležitou součástí prevence proti žloutence typu A je osobní hygiena-mytí rukou, které ale nemusí k zajištění ochrany stačit. Velmi účinnou formou prevence proti žloutence je očkování např. dvoudávkovou vakcínou Havrix 720Junior Monodose. Kompletní očkovací schéma vakcíny Havrix 720 Junior Monodose se skládá ze dvou dávek, z nichž druhá se aplikuje v době 6 měsíců do 5 let, přednostně mezi 6. a 12. Měsícem po první dávce. Děti jsou v ČR v raném dětství plošně očkovány pouze proti žloutence typu B. Očkováním proti žloutence typu A tak poskytnete svému dítěti ochranu proti všem typům infekčních žloutenek, kterým lze v současné době předejít očkováním.

PLANÉ NEŠTOVICE, ZNÁTE JE?

Plané neštovice jsou způsobeny virem Varicella zoster a jsou v současnosti jedním z častých infekčních onemocnění dětského věku. Průměrný věk, kdy děti v ČR nakazí, je cca 6 let-tedy ve věku, kdy jsou v kolektivu s jinými dětmi.

Inkubační doba je průměrně 14-15 dní, ale pacienti jsou infekční až 48 hodin před výsevem neštovic a nakažlivost trvá až do zaschnutí posledních strupů, tedy cca 7 dní. V této době by mělo být dítě izolováno z dětského kolektivu. Onemocnění může narušit chod celé rodiny-pacient nesmí na slunce, někdy nelze dokonce ojet na dovolenou. Snadno se nakazí další vnímavé osoby v domácnosti -osoby, které plané neštovice neprodělaly či proti nim nebyly očkovány.

Pokud chcete Vaše dítě chránit před planými neštovicemi, můžete jej nechat očkovat.

CO BY MĚLO VAŠE DÍTĚ ZVLÁDAT PŘED NÁSTUPEM DO MATEŘSKÉ ŠKOLY

- Znát své jméno a příjmení
- používat toaletu (pleny nesou přípustné)
- umět si vyčistit zuby
- umět si umýt ruce, utřít se do ručníku
- spolupracovat při oblékání a svlékání
- umět nazouvat a vyzouvat obuv
- umět si říci co chce, co potřebuje
- vysmrkat se a používat kapesník
- držet lžičku a umět se najíst
- umět pít z hrnečku a skleničky
- při jídle sedět u stolu
- ujít kratší vzdálenosti během pobytu venku